



OCTOBRE 2012

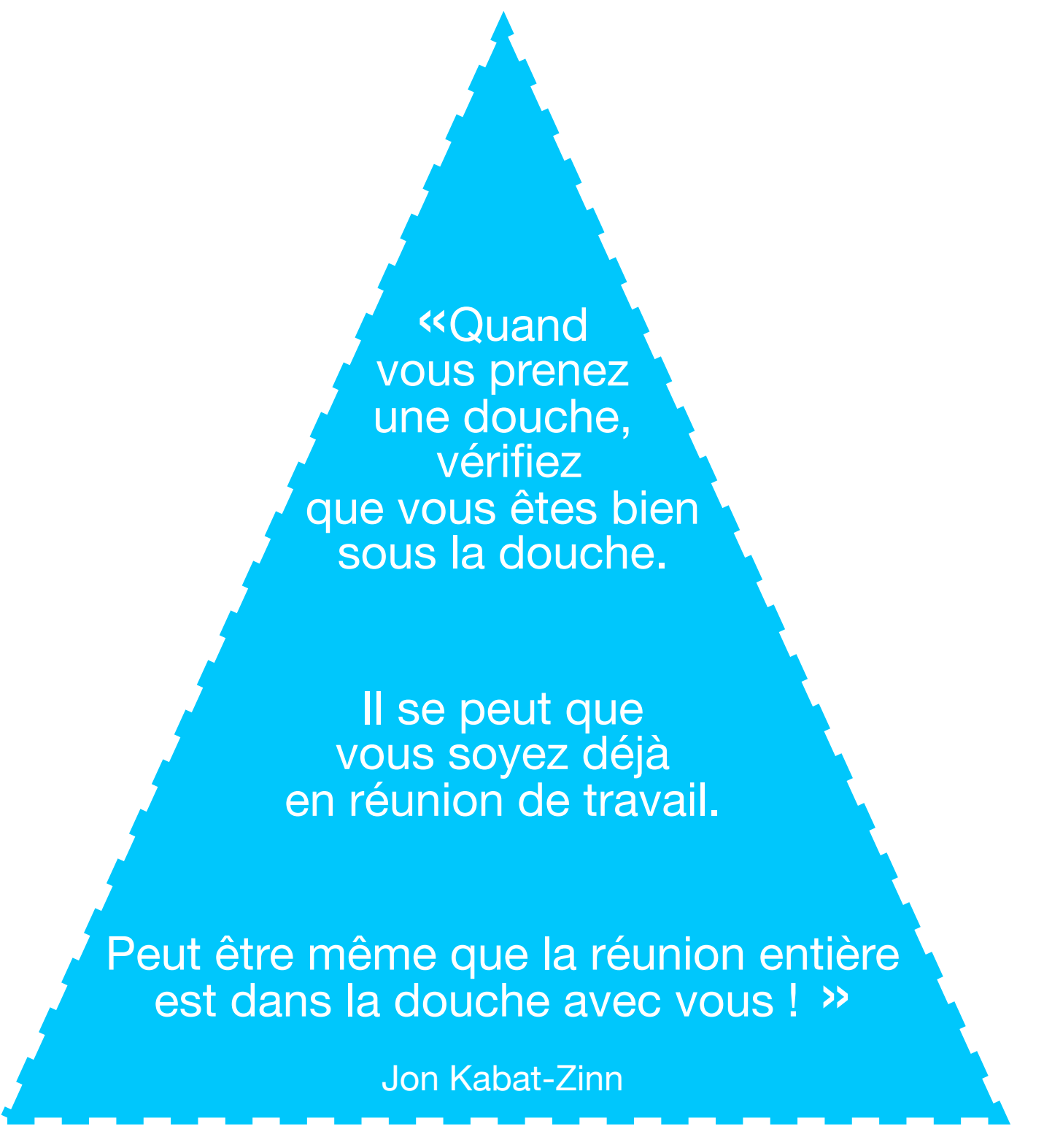
Fédération Européenne De Sophrologie

800 chemin de Janoy 40160 YCHOUX

[www.federation-sophrologie.eu](http://www.federation-sophrologie.eu)

[contact@federation-sophrologie.com](mailto:contact@federation-sophrologie.com)





«Quand  
vous prenez  
une douche,  
vérifiez  
que vous êtes bien  
sous la douche.

Il se peut que  
vous soyez déjà  
en réunion de travail.

Peut être même que la réunion entière  
est dans la douche avec vous ! »

Jon Kabat-Zinn

Le bonbon de Thérèse

# LE SOMMAIRE

## CÔTÉ ADHÉRENTS

### STAGES

Pour planifier vos activités... 8  
... Mon offre de collaboration  
F. SEEMANN

Les midis sophro 9  
TH. SEVRIN-RENIER

Cette famille qui vit en nous 10  
E. LAXAGUE

## CÔTÉ FÉDÉ

Le bonbon de Thérèse 2

L'Édito 4

L'essentiel 6

## CÔTÉ PRATIQUE

### Une équipe de Sophrologues

L'introspection Dynamique 11

Pratique pour cet hiver 12

Partage de vécus de  
l'introspection Dynamique 14

## CÔTÉ FORMATION

### Conférences du 6ème module

Mes chemins de traverse 15  
R. FAURE CHATEAU

Douleur chronique et  
Sophrologie Dynamique 21  
M-A. MARIOL

Coordonnées des écoles 27

Mise en page: Geneviève LASSORT - Relecture: Martine DUPUY - Stéphanie REGOUT  
Photos: Francis LASSORT

## L'EDITO

Par Martine DUPUY  
présidente de la fédération

## CONGRES DE RESSOURCES – FORCE

Ce furent 3 jours de riches rencontres, de beaux moments, l'Art nous ouvrant les yeux et les oreilles sur les nouveautés des conférences et ateliers...

Le mot d'ordre, le refrain retrouvé quel que soit le jour ou l'heure était :  
**Ressources**

Un mot n'est jamais anodin dans le discours du Sophrologue. Nouvellement introduit, ce mot a pour vocation de **faciliter** la prise de conscience de la nouvelle vitalité émergeant en cours de séance. Un mot « aidant » pour s'approprier (mettre en mots) ce vécu à première vue assez difficile à saisir.

Son intérêt est triple:

- suffisamment **vaste** pour que chaque participant y pose son expérience propre,
- suffisamment **dynamique** pour cadrer avec les concepts de la sophrologie dynamique,
- suffisamment **concret** pour ramener le participant du fond de son voyage intérieur à son actualité présente.

Aider autrui à identifier ses propres ressources, déjà là, à portée de main mais pas encore bien conscientes :

voilà en résumé le beau travail du sophrologue !

Que ces ressources découvertes en séances se concrétisent, cela n'est plus du ressort du sophrologue mais relève de la responsabilité de chaque participant par son entraînement personnel.

Les ateliers dans leur diversité ont rempli leur contrat (sensibiliser, donner à vivre la notion de « Ressource ») : quelle que soit l'expérience chacun a pu y trouver une (des) ressource(s)... et au fil des variations comprendre ce que nous entendions par ce nouveau terme.

Il reste maintenant tout un chantier d'ajustement à préciser, dans ces colonnes et les futures formations continues. Mais d'ores et déjà 2 choses à ne pas confondre : Énergie-ressource et Force

Il s'agit bien de prendre conscience de l'**Energie-ressource** émergeant de la mobilisation de nos intelligences :

- **énergie-ressource issue de l'exercice sensoriel,**
- **énergie-ressource issue de l'évocation émotionnelle,**
- **énergie-ressource tirée de l'évocation future ou passée,**
- **énergie-ressource issue de l'émergence intuitive...**

Rien à voir avec la notion ni le terme de FORCE.

L'un ne remplace pas l'autre, bien que la tentation soit grande tant le terme de FORCE est hors norme, donc délicat à proposer pour certains d'entre nous.

**La FORCE de vie,  
cette puissance de  
l'Être Vivant, se  
nourrit de ses  
énergies ressources.**

*L'image de l'arc en ciel peut nous aider à faire la distinction : les différentes couleurs discernables grâce à l'arc en ciel sont toutes issues de la lumière blanche, et ensemble forment la lumière blanche.*

De même les infinies énergies-ressources de Vie de l'être humain sont issues de sa Force et forment sa Force.

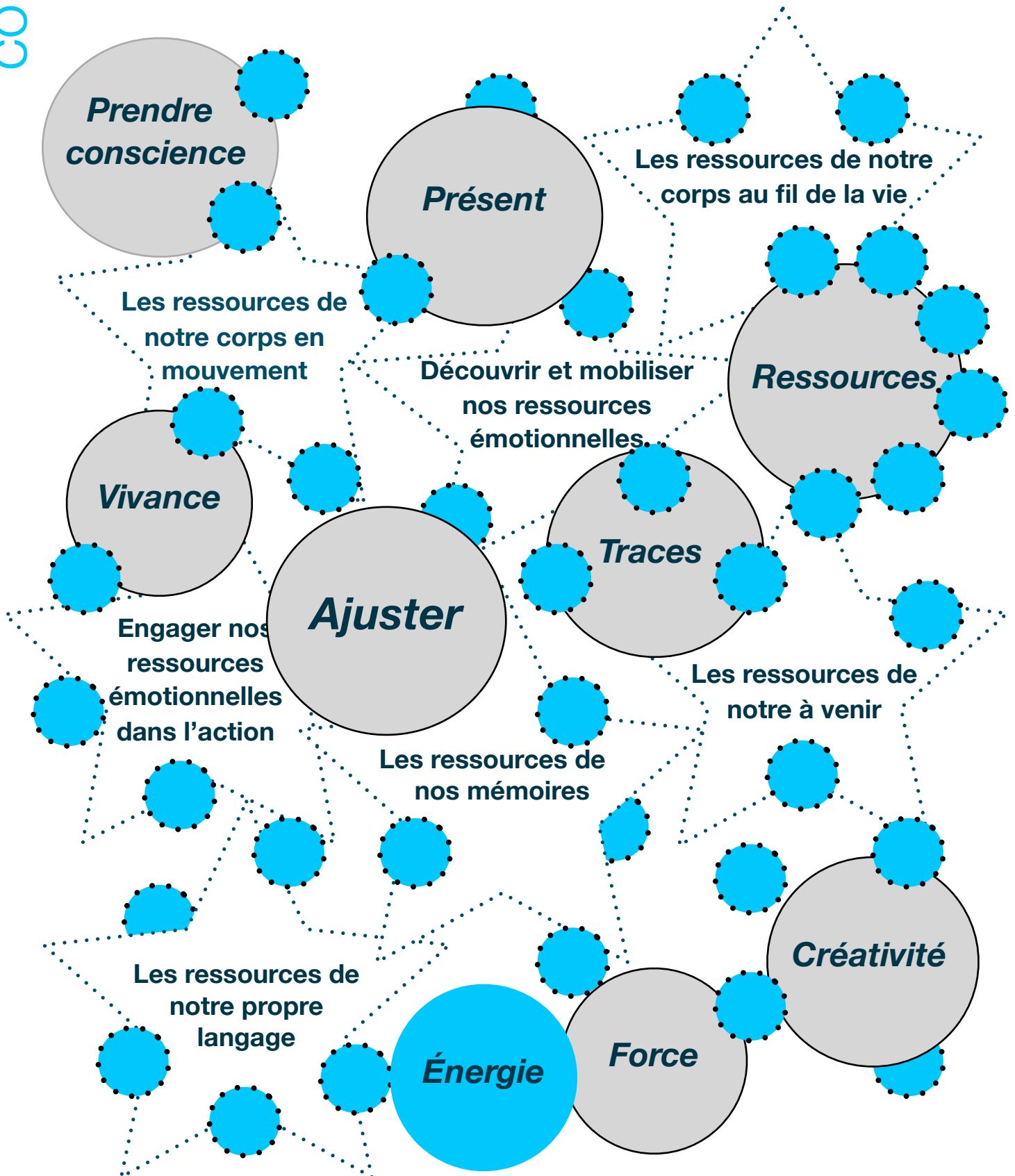
La séance permet seulement, tel l'arc en ciel, de mieux en distinguer certaines à ce moment-là. - **Discernement conscient** - En bon sophrologues que vous êtes, je vous souhaite un bon discernement



# L'ESSENTIEL : Le congrès

Les mille et une ressources de nos intelligences

Un n° « spécial congrès » sortira fin novembre



**Les  
ateliers  
et  
conférences  
Un grand merci  
à**

**Cyrille BERGER**  
**Bernadette DEVILLET**  
**Janine FABRE**  
**David GIRARD**  
**Régine JOISTEN**  
**Virginie LASSORT-BERGER**  
**Eliane LAXAGUE**  
**Yolande MARCHAL**  
**Marie-Christine MOURIER**  
**Sylvie PHILIP**  
**Stéphanie REGOUT**  
**Martine ROBIN-GERVAIS**  
**Françoise SEEMANN**  
**Edith de WOUTERS**

Leurs ateliers ont eu un franc succès.  
Ils ont atteint leurs objectifs :

- Expérimenter avec créativité d'autres exercices
- Introduire la notion nouvelle de ressource, quitte à s'affranchir pour cette fois de la rigueur !

**Stéphane PÉRÉ**  
Acrobate de la synthèse !

**Miroslav PRSTÄCIC**  
qui a fait fait un si long voyage  
juste pour nous prouver que la  
Sophro ça marche aussi en Croatie  
et que la science le prouve !

**Martine DUPUY**  
Petite et grande  
Rigolote et rigoureuse  
ici et déjà devant  
discrète et  
rayonnante...

**Le  
OFF  
Un grand  
merci  
à**

**Monique HUTEAU  
et Sylvie RAOUL**  
Leurs oeuvres ont éclairées  
toutes nos journées

**Anne-Marie CASTAGNET**  
Qui au son de ses harpes nous a  
conduit vers notre intériorité

**Geneviève DEMANGEAT  
et Marie Reine AMOSSÉ**  
Pour l'harmonie de leur danse qui a fait  
vibrer nos corps émus

**Marie - Christine MOURIER  
et Éliane LAXAGUE**  
Leur talent de conteuse nous a fait rentrer  
dans le mystère des symboles et de la nuit  
lumineuse

**Cyrille BERGER**  
qui nous a en - chanté !

**Jean COIRIER**  
nous a plongé dans la surprise par la  
subtilité joyeuse et poétique  
de ses tours de magie

**Alexandre BETOLAUD**  
pour nous avoir donné le plaisir d'aller  
vers notre Gaston intérieur

**Francis LASSORT**  
dont la poésie des photos a  
aiguisé nos regards

**Suzanne MADLIN**  
qui au pied levé ! nous a  
guidés en conscience  
vers le château au  
soleil levant

**Un grand merci aux acteurs dans l'ombre**

**Marie-Anne MARIOL, Béatrice PRIMAULT, Suzanne BRUNET,  
Laurence THIAUDIÈRE, Geneviève LASSORT,**

pour le secrétariat ! les achats ! les comptes ! l'accueil ! l'organisation !  
les pauses ! la communication ! ...

# Stage Pour planifier vos activités... ... Mon offre de collaboration

Françoise SEEMANN

→ Vous êtes :

- Responsable d'une association de sophrologie dynamique
- Animateur de séances de sophrologie au sein d'une association
- Sophrologue indépendant

Et vous souhaitez proposer à vos adhérents, à vos clients des week ends thématiques

→ Vous pratiquez la sophrologie dynamique et avec quelques autres personnes, vous avez envie de vous offrir deux journées thématiques de Sophro

## Ce message vous concerne !

Je vous propose diverses idées de stages :

- Découvrir et apprivoiser nos émotions
- Muscler la confiance en soi avec la sophrologie
- La sophrologie pour s'affirmer
- La sophrologie pour gérer son stress
- Communication Non Violente et Sophrologie Dynamique - Initiation
- Communication Non Violente et Sophrologie Dynamique - Approfondissement
- Mieux connaître le sommeil pour en améliorer la qualité
- ....

Je me déplace dans vos locaux afin de faciliter la transmission de ces connaissances à vos clients et limiter les frais de déplacement. Le fil conducteur des séances a été conçu pour apporter à vos adhérents / vos clients un complément utile à l'enseignement que vous leur diffusez tout au long de l'année.

**2 jours** autour d'un thème offrent une ouverture qui renforce l'approche de la sophrologie.

N'hésitez pas à me contacter pour en savoir plus et recevoir le détail des programmes de stages ou pour d'ores et déjà réserver une date.

Françoise SEEMANN

Sophrologue agréée par la Fédération Européenne de Sophrologie

Consultante en Relations Humaines

06.37.22.18.57 / 09.62.19.63.06

[f.seemann86@laposte.net](mailto:f.seemann86@laposte.net)

[www.sophrologie-dynamique.eu](http://www.sophrologie-dynamique.eu)

facebook : sophro cnv poitiers





# Stage « Les midis sophro »

par Thérèse SEVRIN-RENIER

**12h**



Sophrologie Dynamique®  
à Angoulême ( Quartier Victor Hugo)

## Les midis Sophro

Une pause au milieu de la journée

12 passage des Remberges  
à Angoulême

autour d'une séance  
de Sophrologie Dynamique  
et d'un pique-nique partagé.

Participation au pique nique selon l'inspiration de chacun



Cycle de 10 séances en abonnement  
les jeudis de 12h30 à à 13h45 ( sauf vacances scolaires )  
120 € les 10 séances

Renseignements et inscriptions : Thérèse SEVRIN-RENIER

☎ **06 25 22 32 05**

[tsevrinrenier@gmail.com](mailto:tsevrinrenier@gmail.com)

CÔTÉ ADHÉRENTS

# Stage « Cette famille qui vit en nous »

La sophrologie au service du processus d'individuation

Éliane LAXAGUE

CÔTÉ ADHÉRENTS

Allons à la rencontre de nos aïeux,

Cette diva, ce noir petit ramoneur  
Ce grand spirituel, cette misérable traînée  
Un boulanger, une repasseuse  
Un berger, une sorcière  
Un maire soucieux de la vie de son village  
Une mère juste et sévère  
Un goujat, un forçat  
Un étranger, un soldat  
Un clown triste, un joyeux drille...  
Quel cortège !

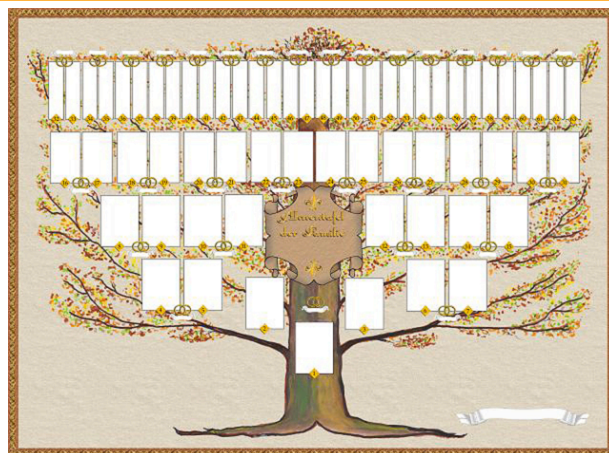
Ils sont là, tous, se pressent,  
Ils circulent, ils résistent,  
Surtout ne pas se laisser oublier  
Il y a tant à faire !

Ceux que nous savons...  
Ceux qui sont devenus légende  
Ceux qui trop tôt sont partis,  
Tombés dans l'oubli apparent  
L'impensable, l'indicible...

Si lointain, c'était avant mon grand-père !  
D'ailleurs, mieux vaut l'oublier, celui-là !  
Ivrogne qu'il était...  
Il s'appelait Paul ; je croyais Adrien  
Et Pauline, ma petite dernière, elle a ses yeux !  
Pis encore, son regard qui glace..  
Qu'elle s'en sorte mieux que lui !

Trois journées pour les accueillir,  
Les remercier d'avoir transmis la Vie,  
Depuis la nuit des temps jamais elle ne s'est arrêtée.

Trois journées pour dérouler le fil,  
laisser vibrer  
Dénouer, redonner vigueur,  
laisser s'éteindre  
Se nourrir...  
Fortifiés, libres et reliés,  
Choisir, magnifier la Vie.



## Stage résidentiel

3 jours pour prendre conscience de ce qui nous a été transmis.

Apprécier les ressources qui nous ont portés jusqu'à aujourd'hui.

Se rendre compte aussi des fidélités et limitations agissantes pour se laisser surprendre par le potentiel de vie qui est là... Se préparer à profiter de l'énergie mise en mouvement, accomplir ce que la vie attend de nous.

**4, 5 et 6 avril 2013**

**Lieu :** Lurbe St Christau,  
au pied des Pyrénées  
à quelques Kms d'Oloron Ste  
Marie (gare SNCF)

A chacun de se préparer: apporter documents, photos, généalogies....  
Feutres, crayons de couleur, papier, ciseaux, gomme, colle...

**Hébergement en hôtel \*\*\*** simple et agréable, sauna, hammam, jacuzzi

Chambres simples ou doubles  
Pension complète du jeudi soir au dimanche midi compris (repas simples cuisinés à partir d'aliments frais)

Frais pédagogiques : 350€  
Hébergement en pension complète  
chambre simple 105€ / jour  
chambre double 75€ / jour

# L'introspection dynamique

Par toute une équipe de Sophrologues

L'introspection dynamique suit la mise en disponibilité. C'est un auto massage, plus ou moins appuyé de tout le corps, qui stimule la circulation énergétique en fonction des besoins de l'instant.

## A quoi ça sert ?

=> **Aider l'attention** à passer de l'espace extérieur à l'espace intérieur

=> **Avoir plus et mieux conscience** de son espace intérieur : point de départ et d'arrivée de l'expérience en Sophrologie Dynamique

=> **Rendre l'énergie concrète**

=> **Ajuster sa vitalité**

## Comment faire ?

### Stimuler son intelligence corporelle.

=> **Créer de la sensation,**

° Masser attentivement l'ensemble du corps, partie par partie ( les mains d'abord)

=> **Se poser**

° du haut vers le bas (de la pensée à la matière)

=> **Se centrer**

° de la périphérie vers le centre

### Suivre la règle du « bon pour soi »

=> **Ecouter ce dont le corps a besoin dans l'instant**

=> **Élargir le panel des sensations**

° Proposer une diversité de gestes possibles

### Alterner massage – pause

° silence pour faciliter la prise de conscience de la vivance

° description par des mots et / ou des images

## Pour aboutir à quoi ?

A la Prise de conscience de **l'énergie ressource** mise à jour par cette introspection.

Martine DUPUY

## Les coulisses de la technique

L'astuce est de conduire les participants d'un pôle à l'autre de leurs sensations.

En découvrir la richesse les conduit pas à pas, de la diversité à la globalité de leur corps: Vivance de l'espace intérieur / Énergie ressource

## Six modes d'introspection :

### **La classique**

Masser les mains, les oreilles, le crâne, le visage, le cou, la nuque, les épaules et les bras, le thorax, les jambes, les pieds, contracter le périnée, stimuler la zone lombaire, le hara, en faisant une pause entre chaque partie du corps pour prendre conscience des sensations et les décrire avec des mots et des images.

### **La virtuelle**

La même que précédemment sans le toucher. Se concentrer sur les différentes zones du corps en massage imaginaire.

### **La globale**

Masser les mains puis l'ensemble du corps comme précédemment sans faire de pause entre chaque partie.

### **En trois parties**

Faire une pause après le massage des bras. Faire une deuxième pause après les pieds. Faire une troisième et dernière pause après la stimulation des centres.

### **L'avant - arrière ou Yin-Yang**

Faire une pause après le massage de l'avant du corps du sommet de la tête au bout des orteils. Faire une pause après le massage de l'arrière du corps, du haut vers le bas. Réunir l'avant et l'arrière en massant en particulier la zone lombaire et le hara en même temps.

### **La libre**

Suivre la demande du corps et faire les pauses en fonction de cette demande.

## Pratique pour cet hiver

### « La toilette du corps à sec »

selon des exercices des huit brocarts en Qi gong  
Extrait du livre «Le PAO TSIEN FA»  
ou Comment conserver jeunesse et santé grâce  
aux vieilles méthodes Chinoise  
de Gu Daifeng Edts AUBIER

**1 - Activation des mains => harmonise la circulation du sang et de l'énergie dans les membres supérieurs et prépare les exercices suivants.**

° Une main sur l'autre, Faire des mouvements de va et vient, sans temps d'arrêt, en inversant chaque fois la prise . (10 fois)

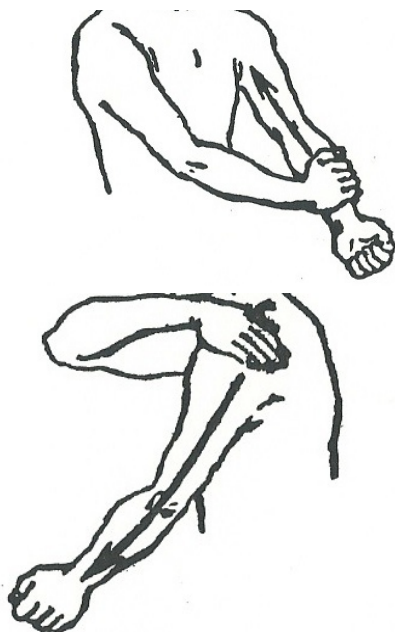


**2 - Activation des bras => Assoupli les articulations, stimule l'énergie, accélère l'influx nerveux, évite les courbatures (Déconseillé aux personnes souffrant d'enflure du bras)**

° Allonger un bras vers l'avant et vers le bas, face interne orientée vers le haut

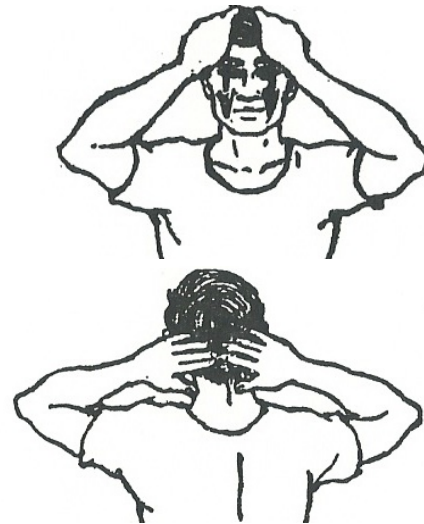
° poser la paume de la main opposée sur la face interne du poignet en pressant. Tout en maintenant cette pression remonter en suivant le côté intérieur de l'avant bras, puis du bras jusqu'à l'épaule et redescendresur la face externe jusque sur le dessus de la main.

Faire de même avec l'autre bras. (10 fois)



**3 - Activation de la tête => Abaisse la tension artérielle**

° Poser les paumes des mains, côte à côte, sur le front et les faire glisser lentement en effleurage léger jusqu'au menton, passer sur les oreilles, la nuque, remonter au sommet de la tête. En se servant de la pulpe des dix doigts faire un foulage circulaire du cuir chevelu. Les doigts restent solidaires de la peau du crâne.

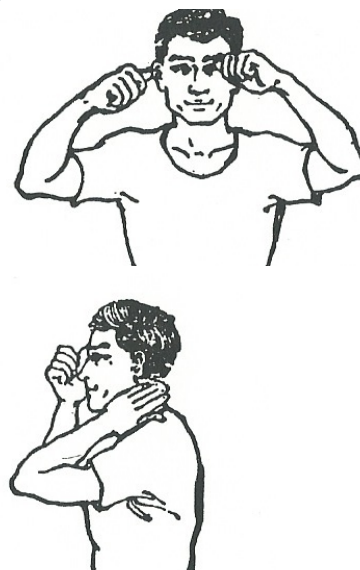


**4 - Activation des yeux => action sur la presbytie et la myopie, soulage les maux de tête, prévient les affections de l'oeil.**

° Replier les doigts et avec le dos de la phalange de chaque pouce effectuer des frictions très légères de chaque paupière simultanément. (10 à 20 fois) Continuer par un massage circulaire des tempes

(10 fois dans un sens, 10 fois dans l'autre)

Avec son pouce et son index comme une pince, pétrir la région entre les deux sourcils tandis que simultanément l'autre main effectue une friction de la nuque en partant de l'occiput (10 fois) puis changer de main



**5 - Activation du nez => Active la circulation du sang dans les fosses nasales ce qui réchauffe l'air inspiré et évite de s'enrhumer.**

° Replier les doigts et poser le dos des pouces de chaque côté du nez. Faire des frictions énergiques des narines par un mouvement de haut en bas. (10 fois)



**6 - Activation de la cage thoracique => Stimulation du plexus cardiaque**

° Poser la paume d'une main sur le muscle pectoral du même côté, pointes des doigts vers le bas et presser fortement. Faire glisser la main en maintenant la pression jusqu'à la racine de la cuisse opposée. Alternner ce mouvement avec l'autre main. (10 fois)



**7 - Activation des jambes => favorise la souplesse articulaire, renforce la musculature accroît la capacité de marche.**

° Saisir la racine d'une cuisse avec les deux mains, faire glisser les mains vers le bas jusqu'à la cheville et remonter au point de départ par le trajet inverse. (10 fois consécutives) Faire de même avec l'autre jambe.



**8 -Activation des genoux => Elève la température de l'articulation, Diminue les risques d'inflammation et d'affections diverses.**

° Appuyer fortement la paume de chaque main sur les genoux et frictionner en tournant dix fois dans un sens et dix fois dans l'autre sens.



**Bonne expérience !**

Geneviève LASSORT

## Erratum

Mille et une excuses à Monique LAFITTE

La mise en disponibilité publiée dans le n° 37 était le duplicat de celle de Marie-Andrée BISQUAY.

Voici la sienne extraite de son mémoire de fin de cycle de base :

L'exercice de la respiration entre les mains pratiqué avec ses deux objectifs : sentir ce qui se passe à l'intérieur et ce qui se passe à l'extérieur du corps a été déterminant.

Bien sur la première fois je n'ai pas senti grand-chose car je restais sur la sensation corporelle extérieure mais la répétition régulière de cet exercice et ma volonté de trouver ces sensations, d'aller à leur rencontre, a été payante.

Progressivement, j'ai pris conscience de l'amplitude de mon espace intérieur et de toute la vie qui s'y manifeste, de toutes ces sensations à l'intérieur, sensations évidentes mais aussi subtiles, de cette vibrance qui existe en moi.

Je suis capable de les localiser, de m'attarder sur celles qui sont discrètes pour les amplifier par l'activation et ainsi les savourer pleinement.

Cet exercice je le pratique très souvent dans le cadre de mon travail. Dès que je sens une ou des tensions entre plusieurs enfants, je m'avance vers eux et instinctivement je le mets en pratique.

Mon observation est la suivante : lorsque j'arrive vers eux dans une attitude calme, sereine mais aussi ferme, les enfants sentent cette attitude positive et le ou les différents se règlent simplement.

## L'introspection dynamique

« J'écoutais » toutes ces manifestations corporelles qui répondaient à mes stimulations, ces sensations de chaleur, d'ampleur de certaines parties de mon corps et notamment mes bras : j'avais souvent l'impression qu'une fois activés ils doublaient de volume ! Comme si j'avais des bras...de bûcheron ; cela pouvait être mis en lien avec mon hyperactivité de l'époque ; j'avais aussi la sensation d'avoir des épaules de camionneur ; avec le recul, il est évident pour moi aujourd'hui que c'était une sorte de métaphore de ce que je vivais, car en effet, je portais trop ! D'ailleurs dès que cette sensation se manifeste à moi aujourd'hui, je sais tout de suite que c'est le signal qu'en quelque sorte je m'envoie à moi-même pour « lever le pied » !!

Quand à mes jambes, que je stimulais si fort au début de ma pratique en les tapotant activement le plus souvent, j'appris à leur offrir de la douceur ; je m'aperçus que c'était un endroit de mon corps que mes mains avaient du mal à quitter : leur activation était une des plus longues. Puis un jour, je fis une découverte incroyable lors d'une séance : mes jambes respiraient ! Je me mis à ressentir, ce que je notais dans mon cahier comme étant « la circulation de l'énergie », en fait c'était déjà la sensation de vivance, de ma propre énergie, une circulation bien présente, forte, parfois massive...parfois plus fluide, rapide. Caroline VINÇON-BARANGER

tout se passe comme si je découvrais enfin mon VRAI CORPS, avec tout ce qu'il y a dedans... Même une simple douche, ne ressemble plus aujourd'hui à celles d'avant. Il m'arrive d'adapter le « savonnage » à l'humeur du jour ou bien au besoin du moment : fatigue = je frotte vigoureusement ! Calme et tranquille = je profite des caresses du gel douche sur ma peau ! C'est un bonheur de tous les jours. Je prête attention aux différences senties sur ma peau, tissu que je porte, température, air environnant, mais également aux modifications intérieures ... Myriam GARRIDO

Enfin le premier exercice, la découverte ! Nous commençons par une Introspection Dynamique autrement appelée Toilette Energétique. Les formateurs nous invitent à une redécouverte de notre propre corps par le touché et la sensation. Une pause à chaque étape nous permet d'être à l'écoute des sensations. J'ai l'impression de revenir à la base. Tout mon corps que je malmène depuis des années sans l'écouter ni le respecter. Pourtant, il répond présent et les sensations sont là ! Je perçois des pulsations, de la chaleur circulant dans les bras. Je perçois l'équilibre nécessaire à la position verticale et le décalage de mon centre de gravité repositionnant mon corps dans une verticalité plus juste. Quelle solidité ! Quelle stabilité ! Je prends conscience des messages transmis par mon corps. Messages auxquels je ne portais ni attention, ni intérêt. Sauf, évidemment, quand cela devenait désagréable ou douloureux !

Ainsi notre corps nous parle et en nous entraînant un petit peu, nous pourrions mieux l'écouter, le comprendre. Quelle révélation ! Rémi NICERON

# Mes chemins de traverse

par Régine FAURE CHATEAU

Conférence module 6 - juin 2012

## *Histoire d'un cadeau D'un cadeau-ressource*

**Une rencontre apaisante:  
la sophrologie avec des  
personnes handicapées  
mentales**



A la suite de mon expérience avec un groupe d'élèves, je me suis demandée comment je pourrais faire bénéficier des apports de la sophrologie dynamique à des personnes handicapées mentales de naissance, ou à des personnes appelées « traumatisés crâniens », qui à la suite d'un accident, majoritairement de la route, avaient perdu une partie de leur mémoire.

Toutes les personnes handicapées avec qui je travaille actuellement ont une orientation en ESAT (Etablissement et Service d'Aide par le Travail), anciennement appelés C.A.T. (Centre d'aide par le travail)

Ce sont des personnes qui sont en capacité de faire un travail : espaces verts, blanchisserie, menuiserie, tapisserie, couture d'ameublement, petit appareillage électrique ...

Elles ont toutes fait le choix de reprendre l'apprentissage du français et des mathématiques ce qu'on appelle « l'apprentissage des Savoirs de Base ».

Ce que j'enseigne dans un de ces établissements.

**« Qu'est-ce que le  
handicap mental? »**

*Le handicap mental se traduit par  
des difficultés plus ou moins  
importantes de réflexion,  
de conceptualisation,  
de communication, de décision, etc.  
Ces difficultés doivent être  
compensées par un  
accompagnement humain,  
permanent et évolutif, adapté à l'état  
et à la situation de la personne.*

*l'apprentissage des savoirs de base se fait de la façon la plus simple et la moins stressante... donc la moins scolaire possible.*

- **J'ai observé ce que leur corps disait** ( gestes brusques, nervosité, au contraire bougeant très peu, comme pour ne pas se faire remarquer....),

- **J'ai écouté ce qu'ils me disaient** (« je ne sais pas bien, j'ai oublié, je ne peux pas, je n'y arriverai pas etc...)

- **J'ai aussi écouté ceux qui ne disaient presque rien** ou au contraire ceux qui n'étaient jamais contents !

- **J'ai compris** très vite qu'il fallait leur faire oublier la scolarité qu'ils avaient vécue dans leur enfance ( beaucoup de moqueries, d'humiliations) qu'il fallait qu'entre eux et moi s'instaure

### **LA CONFIANCE.**

J'ai remarqué que la majorité aimait rire et avait le sens de l'humour. Nous avons donc beaucoup fonctionné sur ce mode.

Puis j'ai compris que le silence qu'il pouvait y avoir par moments lorsque chacun s'appliquait à faire ses exercices, pouvait être pesant quand certains d'entre eux ne savaient pas. J'ai pris un chemin de traverse ! J'ai mis de la musique !

Toute sorte de musique ! De la musique douce, de relaxation, de la musique classique, des cris d'oiseaux, des chants de baleines, des bruits de la nature....

### ***Un chemin de traverse***

### **Un début de cours avec la « Marche pour la cérémonie des turcs » de Lully**



Une rencontre apaisante

Une fois que tout le monde fut assis ( ce sont des groupes de 6 personnes) je leur ai dit que j'avais mis cette musique en leur honneur et que ce matin ils étaient les rois et les reines de la journée ! Je leur ai demandé, s'ils étaient d'accord, de faire silence, de fermer éventuellement les yeux, d'essayer de respirer doucement, tranquillement et de laisser la musique s'installer dans leur corps.



Jean-François, l'encyclopédie vivante de la tapisserie en France, timide, très réservé me dit avec sa voix douce.

-«C'est très beau , très agréable de commencer la journée avec une belle musique ».

Je lui ai demandé s'il pouvait m'expliquer ce qu'il y avait d'agréable à écouter cette musique. Est-ce qu'il y avait des sensations agréables dans son corps ?

Il me répondit qu'il « **avait la chair de poule** » et que ça « **l'apaisait** » surtout en respirant calmement.

Il aimait bien ce moment « **où il écoute la musique avec sa tête et son corps** ».

Il n'était pas conscient du paradoxe qui se vivait en lui.

L'énergie qui lui donnait la chair de poule et l'énergie de l'apaisement.



Le souvenir de son métier c'est son énergie ressource.  
Toute son énergie de vie se réveille quand il en parle.  
Il se redresse, cherche le mot précis.  
Il va puiser dans l'énergie de sa mémoire défaillante.

D'autres stagiaires dirent qu'ils n'avaient jamais remarqué que  
**la musique « les décontractaient »,**  
**« les rendaient joyeux » ,**

**« C'est vrai, j'ai les poils des bras qui me chatouillent, c'est rigolo ! »**  
**et Françoise ajouta**  
**« je vais la mettre comme sonnerie de réveil pour être en forme le matin ! »**

Je lui ai demandé si elle ressentait d'autres choses

**« oui ça me donne des frissons » ! Quand je ferme les yeux je vois de la lumière !**

**« des mots , des images,**  
**des couleurs »**

## Un chemin de traverse

### Un début de cours avec “ Le chant des baleines ”



#### Une rencontre surprenante

J'explique brièvement que les sons que nous entendons permettent aux baleines de communiquer entre elles.

Je fais poser les crayons, mettre les mains à plat sur la table ou les cuisses.

En effet, pour certains, il est difficile de laisser leur crayon, de ne plus rien faire et simplement écouter .

Je leur fais donc mettre leurs « mains au repos » !

Je les invite à respirer lentement, tranquillement, à se frotter les mains, faire une pause, et prendre conscience de ce qui se passe dans leurs mains.

En frottant leurs mains ils enlèvent les tensions. Elles ne sont pas là que pour écrire !

je leur propose de rejoindre les baleines  
Nous sommes dans le bleu de la mer,  
le chaud de la mer...

Peu à peu, les souffles deviennent plus calmes, plus doux. Les épaules se relâchent. Chacun vit ce moment .

Puis je propose de se préparer à s'éloigner des baleines, à les voir doucement s'éloigner, à entendre leur chant peu à peu s'estomper...

Quitter la mer pour nous retrouver ici, dans la salle, sur notre chaise. Prendre notre temps pour écouter ce qui se passe dans notre corps. Respirer : expire-inspire. Laisser venir des images ou des mots.

**Surtout prendre le temps du retour.puis nous nous étirons, nous baillons, et nos yeux peuvent s'ouvrir.**

- « je me sens pleine de fourmis dans les bras et même dans les pieds, c'est rigolo » !  
Nadine

- « J'ai bien senti l'eau qui était un peu chaude ! ça m'a fait du bien, j'avais comme des frissons. Je sens encore les frissons . j'ai l'impression que j'ai laissé plein de choses dans l'eau et je suis tout léger ! » Majid

- « Et bien moi, j'ai l'impression que je suis encore dans l'eau, **je la sens partout sur mon corps**» Et il ajoute en fermant les yeux et en riant « tu vois, là je suis dans l'eau avec les baleines ! » Bernard

- « j'aime bien le silence dans l'eau des baleines ». dit François en frottant doucement son visage
- « j'étais une baleine » !! Béatrice«
- « Quand est-ce qu'on recommence » ! Miche
- « c'est bien ton truc ».dit Joël tout en faisant semblant d'écrire



Toutes ces choses agréables que vous avez dans votre corps et votre tête, gardez les et de temps en temps pensez y en fermant les yeux. Elles vont revenir ».

### *Un chemin de traverse*

#### **Lâcher la corde**



#### Une rencontre épatante

Véronique est arrivée très stressée, très essoufflée . Elle avait peur de ne pas trouver le cabinet, peur de ne pas pouvoir se garer, peur de s'être trompée de jour, d'heure, peur d'être en retard !

« **J'ai besoin que l'on s'occupe de moi** et en étant toute seule avec vous je suis sûre que vous allez bien vous occuper de moi ».

Véronique a un problème de poids depuis quelques années à la suite de prise de certains médicaments. Elle est complexée par son poids et me le dit.

Elle est très anxieuse. Presque tous les lundis matins « elle a les jambes faibles et d'un seul coup elle ne peut plus travailler.

« **Lâcher prise** » l'expression que nous employons en sophrologie lui était inconnue. Pour lui faire comprendre ce terme, je lui ai proposé de prendre le bout d'une corde imaginaire et moi l'autre et ainsi chacune allait tirer sur cette corde virtuelle. Et puis d'un seul coup j'ai lâché la corde imaginaire en poussant un soupir de soulagement très fort et laissant retomber mes bras de chaque côté de la chaise. Nous avons refait cet exercice les yeux fermés. Cela l'a beaucoup amusé et elle a fermé ses mains, grimacé, tiré fortement. Je l'encourageais en lui disant qu'il fallait qu'elle gagne. Et sans la prévenir je lui ai dit, « on lâche la corde » ! Ce qu'elle a fait avec soulagement, en soufflant.

Un jour je la vois arriver, le visage pâle, le regard très triste et aucun sourire sur les lèvres.

« **Je suis très triste** ».

Elle se met à me parler de sa maman qui lui demande de venir la voir tous les week-end et cela la fatigue, d'une sœur qui n'est pas gentille avec elle, d'une autre sœur qui veut toujours qu'elle lui serve de chauffeur et cela la fatigue également.

Elle explique qu'elle n'ose pas dire non.

Mais sa collègue Céline est très gentille avec elle.

Racontez-moi comment ça fait dans votre corps quand vous parlez de Céline.

Nous avons fait une introspection virtuelle.

Elle me dit en laissant tomber ses bras de chaque côté de la chaise :

- **Tout est parti !**

- Qu'est-ce qui est parti ?

- Tout ce qui était lourd dans mon corps.

- Et maintenant c'est comment ?

- C'est bien, ce n'est plus lourd.

- **C'est léger ?**

- Oui, c'est léger, et elle fit des mouvements de bras comme si elle voulait voler.

Je lui ai demandé de me raconter ce qui se passait dans son corps quand elle tirait la corde.

**Elle m'a parlé de ses muscles qui étaient durs, des mains qui commençaient à lui faire mal, elle m'a montré sa poitrine, elle semblait essoufflée « Ça chauffait » me dit-elle en riant et en me montrant sa poitrine!**

Je lui ai demandé de me raconter ce qui se passait dans son corps quand elle avait lâché la corde. Elle m'a dit:

**« C'est bien, on se laisse aller, ça fait tout partir dans le corps. Et elle riait en me racontant ses sensations corporelles ». Quand on lâche la corde on ne pense plus à ce qu'on a dans sa tête. C'est bien, ça ! »**

Elle ferma les yeux et me dit en posant ses mains sur sa poitrine :

- *Ça fait du bien*

- *Ça fait du bien ici ?* lui ai-je demandé pour qu'elle prenne conscience de l'endroit de son corps où elle était bien

- *Oui, ici, répétait elle en frottant sa poitrine.*



**Elle avait trouvé son lieu refuge**

Je souhaite à tous de faire des rencontres aussi formidables que celles que j'ai faites avec ces personnes handicapées.



# Douleur chronique et Sophrologie Dynamique

par Marie Anne MARIOL

Conférence module 6 - juin 2012

Je suis infirmière ressource douleur au Centre Hospitalier Nord Deux Sèvres et j'accompagne, dans ce contexte, des patients en Sophrologie dynamique.

Pour comprendre le cadre de cet exercice, il me paraît intéressant de vous donner tout d'abord la définition générale de la douleur selon l'IASP (International Association for the Study of Pain) : la **douleur est « une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée ou non à des lésions réelles ou potentielles, ou décrites en des termes évoquant de telles lésions »** (IASP 1994).

Cette définition évoque deux caractéristiques importantes de la douleur. Premièrement, la douleur est une expérience subjective multidimensionnelle, à la fois sensorielle et émotionnelle. Deuxièmement, elle accepte la possibilité d'une dissociation complète entre l'intensité de la perception douloureuse et la gravité d'une lésion.

C'est ainsi que la **douleur chronique** est définie comme

«une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, liée à une lésion tissulaire existante ou potentielle, ou décrite en termes évoquant une telle lésion, évoluant depuis plus de 3 à 6 mois et/ou susceptible d'affecter de façon péjorative le comportement ou le bien-être du patient, attribuable à toute cause non maligne».

Le terme de « douleur chronique », sans autre qualificatif, s'applique à des douleurs non cancéreuses. ANAES fév 1999

La prévalence de la douleur chronique dans la population en générale varie entre 25 et 40% selon les sources, la définition du terme chronique et la sévérité de la douleur.

La douleur chronique est souvent associée à une pathologie dont la guérison ne peut être acquise. L'impact sur la qualité de vie du patient et de ses proches varie énormément en fonction du contexte. Cette douleur peut alors évoluer en **syndrome douloureux chronique**, qui désigne un **ensemble** encore mal différencié de **symptômes physiques, psychologiques et comportementaux qu'il faut identifier car ils sont susceptibles de participer à l'entretien et à l'exacerbation d'une douleur chronique** (cercle vicieux de la douleur avec l'apparition possible de troubles du sommeil, un déconditionnement physique, un stress croissant et une dépendance vis à vis des médicaments.)

Dans ce cadre, le problème ne peut être posé uniquement en terme organique. L'identification de ces éléments permet une prise en charge sur un autre modèle que le modèle médical traditionnel où le recours à des structures d'évaluation et traitement de la douleur peut être utile. Une évaluation biopsychosociale pluridisciplinaire et/ou pluriprofessionnelle permet de dégager une proposition thérapeutique adaptée médicamenteuse et non médicamenteuse. **L'objectif** de cette approche est de limiter les effets de ce syndrome douloureux chronique et de mettre en place un processus réadaptatif.

En pratique, l'outil Sophrologique, développant la conscience de soi, permet lors d'un accès douloureux de réduire les tensions musculaires et émotionnelles associées à la douleur et de détourner l'attention de celle-ci.

A partir de ce mieux être installé au présent, le patient peut aborder son futur ou considérer son passé dans un autre état d'esprit.

Il apprend à mettre «le point de vue agréable» en avant et à valoriser son potentiel.

Cela nécessite un entraînement personnel quotidien ; pratique qui permet de se réinscrire dans une dynamique de mouvement, de participation au cycle de la vie alors que l'attitude générée par la douleur chronique tendait à l'en retirer.

Concrètement, si les patients acceptent la proposition de suivi en Sophrologie, ils viennent en rendez-vous individuel d'une heure, généralement tous les quinze jours /trois semaines au début, puis en fonction de leur cheminement le suivi peut être espacé.

Lors des séances, la progression de l'outil est respectée. Le patient expérimente

l'instant présent tout d'abord à l'aide d'exercices de conscience corporelle, d'exercices sur la respiration, d'éléments de rajustement (désactivation /activation).

Parfois la personne peut avoir tendance à se focaliser sur sa douleur, l'objectif est alors de replacer son champ de perception dans une globalité corporelle pour éventuellement s'attarder sur des zones perçues non douloureuses.

Lorsque les personnes sont plus à l'aise dans ce domaine, j'introduis des exercices sur l'intelligence émotionnelle ; souvent l'émotion agréable est reconnue comme source de soutien ; elle les aide à impulser une autre dynamique.

Un nombre important de patients suspend son suivi après ces étapes considérant avoir acquis suffisamment d'éléments pour cheminer seul.

Pour ceux qui souhaitent poursuivre l'expérience de façon accompagnée, l'intelligence intuitive est alors explorée, le passé revisité et le futur abordé différemment.

J'ai parfois l'occasion de préparer ces patients à des examens ou interventions chirurgicales en utilisant entre autre l'exercice de dépassement de l'obstacle, pratique source d'apaisement.

Je vais vous faire partager, à présent, le témoignage de plusieurs patients datant de 2011:

Mr G, 60ans :

J'ai commencé la Sophro, il y a 5 ans.

Suite à des brûlures (80% du corps) dues à une explosion, le corps physique et psychologique s'est trouvé transformé.

Pendant des années, j'ai essayé de m'en sortir seul et puis ma situation s'est

dégradée. Je n'acceptais plus mon corps, mon état mental se dégradait, je voyais les choses en noir. A ce moment, j'ai consulté la consultation d'évaluation et de traitement de la douleur près de chez moi qui m'a orientée vers une thérapie globale dont la Sophrologie est le moteur principal.

Dès le début des séances et au fur et à mesure, j'ai constaté une amélioration sur mon état mental, d'accepter les choses telles quelles sont, d'assouplir le corps par des exercices de toilette énergétique. Mon corps se dénoue et la prise de conscience s'intensifie.

Actuellement, je pratique la Sophro tous les jours, au moment où j'en ressens le besoin (le matin ou l'après-midi) ou au moment des douleurs des membres inférieurs.

## Plus la pratique est régulière, meilleurs sont les résultats.

Mr S, 31 ans :

La Sophrologie m'a aidé à comprendre mon corps, à gérer certaines situations. Ça m'a permis de mieux comprendre certaines choses et de les voir d'une autre manière; de contrôler mon stress, de mieux réfléchir et du coup me permettre d'avoir une meilleure organisation et surtout d'être plus optimiste qu'à mes débuts.

Mme A, 53ans :

*Apport de la Sophrologie en général :*

- Une meilleure gestion de mon stress, surtout dans mon travail.
- A mieux appréhender une situation stressante, exemple : entretien houleux avec mon patron.
- A garder mon calme intérieur lors d'une discussion agressive afin de pouvoir parer les attaques de mon interlocuteur.
- A être plus apaisée, plus sereine vis à vis de mes combats et de mes épreuves.

- A avoir une autre vision de la vie, j'ai maintenant plus de recul et de discernement vis à vis d'un stress.
- Je m'apaise plus vite et je ne suis plus la tête dans le guidon, je me pose et étudie calmement et sereinement mes difficultés.
- Je suis beaucoup plus positive.
- J'ai acquis une vision plus posée et sereine sur la vie en général.
- J'ai appris à appréhender plusieurs possibilités avant de choisir ou de prendre une décision importante.
- Je suis plus patiente, plus ouverte, à l'écoute de l'autre.

*Apport de la Sophrologie sur la maladie :*

- Une paix intérieure qui détend mes muscles et m'apaise moralement.
- Un lâcher prise qui libère mon mental.
- Une meilleure prise en charge de ma douleur.
- Une ouverture d'esprit non seulement pour moi mais aussi vis à vis des autres; je sais aussi lâcher prise avec des gens qui m'insupportent, je les occulte afin de me protéger.
- J'ai une vision plus élargie de ma vie et comment malgré les difficultés, surmonter les obstacles; je réfléchis avant d'agir, j'élabore toutes les possibilités.
- L'insurmontable ne fait plus partie de mon vocabulaire. Avec de la patience du lâcher prise et une étude plus approfondie, je suis plus apte à prendre les bonnes décisions et surtout je les vis mieux dans mon corps qui n'agit plus dans le stress et par le stress.
- Une séance de Sophrologie m'apporte un apaisement, une détente dans tout mon corps et dans mon esprit.
- J'agissais dans la précipitation et mon corps se contractait pour arriver à mes fins et devenait encore plus douloureux.
- Je suis beaucoup plus positive intérieurement, moralement, mon corps et mon esprit ne faisant qu'un, je suis plus sereine, plus apaisée plus détendue.
- L'avenir ne me fait plus aussi peur.

- J'ai acquis de la maturité, de l'épanouissement moral et physique;
- Je ne suis plus aussi catégorique, têtue, ni aussi décidée vis à vis des autres.

Mme N, 41 ans :

J'ai 41 ans et à l'âge de 17 ans j'ai connu ma première migraine : Pointe à la tempe et vomissements, tout cela amplifié par la lumière.

Je suis alors tombée dans la spirale infernale : plus j'avais mal, plus je prenais des médicaments et par peur qu'une autre crise surgisse, je reprenais des médicaments et cela revenait (vers la fin) presque tous les jours.

Il y a 3 ans, j'ai poussé la porte du centre de la douleur, conseillée par mon médecin. Après des tests, afin d'évaluer ma douleur, je me suis enfin prise au sérieux. Et là, j'ai compris, suite à la première consultation, que j'avais un mal, certes traitable, mais qu'il fallait que j'en prenne conscience.

Le médecin du centre m'a donné un nouveau traitement et ma conseillé de faire en parallèle de la Sophrologie.

J'étais partante car j'avais compris qu'il y avait un problème : je ne m'écoutais pas assez.

Lors de ma première séance, j'ai eu du mal à comprendre ce que cela pouvait changer pour moi.

Aujourd'hui, j'ai compris:

**j'ai appris à gérer, écouter et comprendre mon corps.** Ma respiration joue un grand rôle sur le contrôle de mon corps, je m'en sers comme régulateur tous les jours. Après 3 ans de travail sur moi même, je n'ai plus de traitement de fond, je prends très peu de médicaments de crise. Je suis toujours fragile mais je prends le temps d'écouter mon corps.

Mme M, 51 ans :

Depuis l'âge de 32 ans, j'avais des maux de tête qui duraient des jours et surtout une forte migraine, 3 jours à ne pas manger et surtout à vomir.

En changeant de ville, suite à une mutation, j'ai trouvé un médecin généraliste qui m'a

envoyée voir une spécialiste anti-douleur. Elle m'a fait essayer plusieurs médicaments et deux m'ont convenu mais c'était pas encore ça. Elle m'a demandé si je voulais essayer de voir quelqu'un qui soigne le corps. J'étais septique mais j'ai dit: Pourquoi pas?

Je suis donc allée voir une infirmière spécialisée dans la Sophrologie. Franchement, mes séances durent depuis quatre ans et j'avance. Je me sens beaucoup mieux. Je gère mes maux du corps, mes migraines ont pratiquement disparu sauf celles qui précèdent ou suivent les règles mais elles sont moins fortes.

**Les séances de Sophrologie que je continue à pratiquer à la maison m'ont calmée.**

**Elles m'ont aidée à mieux me connaître, à être plus posée, à bien respirer, à mieux réfléchir, à accepter les contrariétés extérieures.**

Mme R, 60 ans :

Depuis de très longues années, je suis affectée par une maladie sévère, pluri symptomatique (spasmophilie effrénée, douleurs musculaires réparties absolument dans tout le corps, fortes insomnies).

Cette maladie résiste malheureusement à la médecine classique : elle ne peut se soigner que par un engrenage de médicaments toujours plus puissants auxquels le corps finit par s'habituer inexorablement, tout en laissant quand même des effets secondaires.

Il y a cinq ans, j'ai sollicité l'aide de la consultation d'évaluation et de traitement de la douleur la plus proche de mon domicile.

Là, j'ai bénéficié d'une écoute attentive et deux ultimes solutions me furent proposées, dont un parcours de sophrologie en individuel avec une



sophrologue, dans le cadre de l'hôpital public.

Au terme de deux ans et demi de ce parcours non achevé, je suis en mesure de faire des évaluations précises:

## - Je vais de plus en plus

**vers l'autonomie**, les rendez-vous s'espacent à toutes les 6 semaines environ ; entre temps, c'est chez moi, toute seule, que je mets en application le savoir faire transmis.

- Parmi les bienfaits procurés par ma pratique sophrologique, je placerai tout en

premier **la quasi disparition de**

**la spasmophilie** grâce à la respiration abdominale profonde. Pas tout de suite, pas en un mois, mais à la longue, cette dernière s'est révélée une réponse adéquate. Je considère ce résultat comme une vraie réussite et n'aurais jamais osé l'espérer.

L'oppression respiratoire était due dans mon cas à une anxiété profonde dont les racines se trouvent dans le substrat familial très chaotique de mon enfance.

Il me reste encore parfois quelques crises d'oppression quand je traverse des périodes « noires », mais je parviens assez vite à les juguler.

- Autre acquis fort appréciable : **la respiration abdominale profonde consciente favorise maintenant mon endormissement**, alors que j'ai été insomniaque invétérée depuis l'âge de 15 ans. Lorsque je suis très fortement secouée par ma maladie, la respiration de soin me permet au moins de somnoler, à défaut de dormir vraiment.

- Un point capital de découverte fut l'habitation progressive de « ma maison intérieure » grâce à divers exercices tels que la respiration d'ancrage ou la toilette énergétique.

Je pourrai dire sans me tromper que « j'ai emménagé chez moi ».

Quel poids sont ces mots !

Ces exercices favorisent l'écoute très fine de ce qui se passe en soi. Et il s'en passe des choses ! J'ai ainsi agrandi mon ouverture de conscience, mon éveil personnel.

J'apprécie beaucoup cet affinement que je gagne sur la connaissance de moi-même, gain indissociable de l'habitation progressive de l'espace intérieur. Et c'est sans l'ombre d'un doute, la plus belle aventure humaine, le plus grand voyage qu'un être humain puisse faire dans son existence : il ne fait que quelques centimètres, de la surface extérieure du corps jusqu'à l'intime de soi-même, jusqu'au secret de sa propre intériorité, unique, complexe et vaste, mais quel chemin immense, paradoxalement !

**La Sophrologie me procure peu à peu la joie d'habiter cette maison intérieure**, de m'y réfugier, de m'y lover, de m'y attarder, juste pour le plaisir.

Je vis seule depuis longtemps car mes enfants sont adultes, mais la solitude n'est plus un problème, un poids à porter. Je sais que j'abrite des richesses et je choisis même parfois de rester dans mon dialogue intérieur plutôt que d'allumer la radio comme je le faisais avant, juste par peur du vide, par peur d'être en face de moi-même. **JE N'AI PLUS PEUR D'ÊTRE EN FACE DE MOI-MÊME.**

Plus que cela : je suis même bien dans le silence, il n'est plus vide du tout ! Je ressens une intime joie quand je fais des exercices sur mes émotions agréables. Au départ du travail, le plus souvent, c'est le sens du goût qui est concerné. Puis cela s'élargit, s'enrichit. Par exemple, je pense avec intensité à un bon dessert que j'ai mangé la veille, j'en fais revenir matériellement toutes les sensations gustatives et plaisantes qu'il contenait. Puis j'évoque le contexte dans lequel j'ai savouré hier ce dessert et ainsi je peux réentendre la pluie qui à ce moment claquait des doigts sur la vitre, ou le vent qui jouait de la harpe à

travers les arbres de la rue...C'est très pacifiant.

- Autre bienfait que je recense encore : le fait d'arriver, à force de pratique, à un vide mental en un temps de plus en plus rapide. Plus rien alors n'existe autour de moi. Je perds la notion du temps, du jour où nous sommes. Plus rien n'est grave. Plus rien n'a le pouvoir de me perturber, me déstabiliser ou de m'effrayer.

Soit par la respiration profonde, soit par un autre exercice, je descends progressivement au tréfonds de moi-même. En empruntant une sorte de « gorge » étroite, je parviens ainsi à une zone d'eaux calmes que rien n'agite. Je suis un peu comme un spéléologue qui s'éloigne de la surface de la terre par un passage ombreux et qui débouche, pour sa plus grande récompense, sur les bords d'un lac souterrain au creux d'une grotte fraîche, préservée, inviolée... Quelle gratification !

- Nouvel acquis : je deviens de plus en plus experte pour repérer où sont les tensions dans mon corps. « Tiens, je suis à mon bureau entrain d'écrire et mes épaules sont en position haute et projetées vers l'avant, comme pour parer à quelque foudroyante attaque invisible...Rien d'étonnant à ce que toute cette zone me fasse si mal ! Je rabaisse mes épaules, je les repousse vers l'arrière et je fais quelques minutes de désactivation.

- Enfin en ce moment, j'intensifie mes efforts sur le « vivre ici et maintenant ». Il se trouve que de tout temps, j'ai eu une vie fort difficile, avec des problèmes, des drames, des malheurs. Et le psychiatre de la douleur a très vite diagnostiqué ceci : « en plus de souffrir physiquement, vous êtes déprimée car vous êtes immergée dans votre passé délétère, vous ne cessez de le ressasser ». Maintenant que j'ai progressé sur certains fronts, je veux aussi tendre à vivre dans le présent.

C'est la seule manière par laquelle je pourrai échapper à la ruminant de ce passé qui me paralyse et me tire vers le bas. Pour le moment, je suis obligée d'utiliser des astuces : Hop ! Je me concentre avec acuité sur les légumes que je suis entrain d'éplucher, sur telle plante que je suis entrain d'arroser. J'y mets tout mon esprit.

Cela me demandera de la persévérance car c'est laborieux. Mais au vu des autres expériences, je sais que sur ce point aussi, je vais gagner peu à peu en maîtrise. Alors bien sûr, tout n'est pas gagné. Il me reste les douleurs toujours présentes dans tout le corps ainsi que d'autres troubles. Mais cela ne m'empêche pas de mesurer tout de même le chemin parcouru. Au bout de deux ans et demi, je ne suis plus exactement la même femme que celle qui était accablée par le poids de son destin raté.

De plusieurs points de vue, je me suis redressée. Je vois que je ne suis plus totalement démunie, impuissante face à ce qui me cause du tort. J'ai pu trouver certaines ressources que je ne soupçonnais pas en moi. Mais j'ai eu – et j'ai toujours – une soif vive d'utiliser ces ressources au mieux, de faire des progrès au lieu de rester dans l'immobilisme et le fatalisme. C'est bon signe ! C'est bon aussi pour l'estime de moi-même : j'ai trouvé une capacité en moi; capacité pour me mettre en marche vers du mieux (comme on dit qu'un récipient a telle ou telle « capacité » ; il peut contenir quelque chose). Et si j'ai déjà fait des progrès, je peux raisonnablement envisager d'en faire d'autres, avec le temps. Je me sens donc plus optimiste pour l'avenir. Je le redoute moins.

L'avenir n'est plus nécessairement constitué d'une fatalité sinistre qu'il faudra subir. En d'autres termes, il y a maintenant une place pour une chose bien bonne, bien douce, qui s'appelle « L'ESPOIR ». Et je comprends ainsi ce que signifie « passer lentement, patiemment, laborieusement d'un cercle vicieux d'existence à un cercle vertueux, d'une spirale mortifère à une spirale ascensionnelle ».

Au vu de la population accueillie à la consultation d'évaluation et de traitement de la douleur, je pense effectuer une étude auprès de personnes souffrant de lombalgie chronique. J'invite tous les sophrologues qui ont l'occasion d'accompagner ce type de patients et qui seraient intéressés pour participer, à se faire connaître afin que cette étude puisse être plus pertinente.

Voici mes coordonnées :

Marie-Anne Mariol les joudeaux  
79300 Noirterre [mabourry@wanadoo.fr](mailto:mabourry@wanadoo.fr)

## Coordonnées des écoles agréées par la Fédération

### FRANCE

VIE-ÉNERGIE  
Virginie LASSORT

**BORDEAUX et** +33 (0)6.20.85.34.50

**PARIS** +33 (0)5.56.79.30.34

[contact@formation-sophrologie.com](mailto:contact@formation-sophrologie.com)

[www.formation-sophrologie.com](http://www.formation-sophrologie.com)

Blog de l'association des anciens élèves  
de Vie-Énergie

<http://association-passages.blospot.com/>

### BELGIQUE

A . E . S  
Brigitte JULIEN

**BRUXELLES** +32 (0)2.537.61.68

**LIÈGE** +32 (0)4.252.43.88

**NAMUR** +32 (0)8.140.20.39

**ARLON** +32 (0)6. 322.26.64

**MONS** +32(0)4.752.760.24

[formation.sophrologie@skynet.be](mailto:formation.sophrologie@skynet.be)

[www.sophro.be](http://www.sophro.be)

### SUISSE

A.L.S.D  
Annie PERRAUD +33 (0)4.74.23.16.26

Corinne THEILLER +33(0)4.72.26.62.89

**LYON**  
[annie.perraud@orange.fr](mailto:annie.perraud@orange.fr)

Michel VOGEL +41 (0)794.17. 57. 92

[michel.monique@netplus.ch](mailto:michel.monique@netplus.ch)

<http://sites.google.com/site/>



« Le châtaignier de Janoy »